

УДК 796.0+61

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*А.А. Яковлев, 11 класс*

*Школа №10, г. Пинск*

*Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент*

*Полесский государственный университет*

Проблемы здоровья человека на сегодняшний день не решены, не смотря на то, что ученые разработали концепцию здорового образа жизни (ЗОЖ), которая учитывает социологические, медико–биологические, психолого–педагогические аспекты [1, С. 165–179; 2, 512 с.].

Такие ученые, как В.К. Бальсевич, В.И. Григорьев, В.М. Дубровский, Л.И. Лубышева, В.Г. Шилько, Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов, А.Н. Пивоваров, Э.Н. Полякова, В.Д. Пономарев, В.И. Кряж, В.Н. Соколов, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Н.А. Русина, А.Г. Щедрина, Р.И. Айзман, Э.В. Вайнер в своих научных работах обосновали необходимость здорового образа жизни, который помогает не только укреплять здоровье, но и противостоять вредным привычкам (алкоголь, курение, наркотики) [2, 512 с.].

Данные статистики подтверждают, что школьники и студенты нарушают те основные компоненты ЗОЖ, хотя осведомлены о последствиях вредных привычек, которые негативно влияют на физическое развитие и физическую подготовленность. Как правило, указанный контингент занят поиском альтернативных вариантов замены здорового образа жизни другими формами деятельности, например, использование электронной сигареты, спайс, найсвай – *насыбай, нас, нац, нос, айс* — вид некурительного табачного изделия, традиционный для Центральной Азии. Основными составляющими насвая являются табак и щёлочь (гашёная известь). Также в состав продукта могут входить растительное масло и другие компоненты. Для улучшения вкуса могут добавляться приправы.

Анализ научных данных показывает около 90% студенческой молодёжи не придерживаются основных положений ЗОЖ [1, С. 165–179].

По нашему мнению, главная причина в том, что не сформированы практически умения и навыки, которые обеспечивают успех в жизни. Наличие теоретических разработок не обеспечивает желаемого результата. На практике «жизнь прожигается», это объясняется человеком, следующими причинами: нехватка времени – 30–35%; средств на занятия – 15–21%; нет желания и мест занятий по 10–15%; по состоянию здоровья – 5–7%. Следует отметить мотивы, которые обеспечивают формирование ценностей. По этому направлению работает государство, которое считает, что это одна из приоритетных задач демографической политики (важнейший показатель благополучия общества и государства), что подтверждено нормативных документах РБ [4].

В настоящее время в школах и вузах почти не используются спецкурсы, сексеминары, консультационные пункты, дополнительное образование, клубы и школы ЗОЖ.

Данные ученых показывают: «...основными мотивами для занятий школьники и студенты назвали: 65–68% – коррекцию и поддержание форм тела; 10–16% – поддержание собственных кондиций; 6–9% – общение и встреча с приятными людьми; 5–7% – время проведения досуга...» [1, С. 165–169].

В этом направлении следует проводить спецкурсы, сексеминары, обеспечить дополнительное образование, работу клубов и школ ЗОЖ (планирование и разработка программ, поддержка финансовая, пропаганда ЗОЖ, мотивация, координация, контроль и др.); (спецкурсы, сексеминары ЗОЖ, образовательные программы в рамках учебных и не учебных занятий, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, культурно-развлекательные и другие).

Медицинский потенциал (медицинский осмотр, диагностика состояния здоровья, профилактика, консультирование, пропаганда ЗОЖ).

#### **Список использованных источников**

1. Батрымбетова, С. А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 165–179.
2. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.
3. Мещеряков Б.Г. – //Большой психологический словарь// Мещеряков Б.Г.; Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
4. [Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 г. № 125-З](#)